

SANFTES ANTI-AGING – WIE FUNKTIONIERT DAS?

DR. ESTHER MAUÉ
„ANTI-AGING BEDEUTET
FÜR UNS AGE CARE.“



Persönliche Attraktivität muss auch von innen kommen. Daher ist es für uns wichtig, dass Sie wieder erfahren und lernen, was Sie selbst für sich tun können. Denn unser Ziel ist es, dass sie sich zufriedener und attraktiver fühlen. Dazu führen wir zuallererst unseren ausführlichen Age Care-Check durch. In einem Gespräch machen wir uns ein erstes Bild von Ihrer persönlichen Situation, Ihrem inneren Zustand, Ihrer Ernährungs- und Lebensweise etc. Moderne, teilweise genbasierte Testverfahren wie Vitalstoffanalyse oder Neurostresstest ergänzen diesen ersten Checkup und bilden die Basis für die Erarbeitung eines individuellen Konzepts.

→ **Sie gehen mit „Die Ästhetik“ völlig neue Wege.
Was genau verstehen Sie darunter?**

Wir verfolgen mit der Ästhetik-Idee ein ganzheitliches Konzept, das Gesundheit und Schönheit vereinen soll. Dazu bündeln wir zahlreiche komplementäre Leistungen aus verschiedenen Bereichen in einem einzigartigen Angebot unter einem Dach. Besonders wichtig ist uns dabei die Verknüpfung von Maßnahmen, die Schönheit von innen und außen als Idee haben.

→ **Was muss man sich unter dem Age Care-Konzept der Ästhetik vorstellen?**

Heute wird ja beinahe alles unter dem Begriff „Anti-Aging“ vermarktet. Man fühlt sich häufig fast schon überflutet von diesem Thema und scheut oftmals davor zurück. Das ist sehr schade, denn es gibt eine ganze Reihe von Maßnahmen, die uns helfen können, mit dem zunehmenden Stress in unserem Leben und dem Alterungsprozess besser umzugehen. Daher gehen wir mit unserem Age Care-Konzept bewusst einen anderen Weg.



Stress, falsche Ernährung und alterungsbedingte Veränderungen biologischer Prozesse in unserem Körper sind die Hauptursachen für vorzeitiges Altern und für die Unzufriedenheit mit unserer Lebenssituation. Auf genau diese Ursachen legen wir deshalb unseren Fokus.

Basierend auf unserem Age Care-Check leisten wir individuelle Hilfestellung. Sei es über eine spezielle Ernährungsberatung oder eine Lebensstilempfehlung zur Wiederherstellung psychischer Harmonie und mentaler Fitness. Sei es über die Erlernung spezieller Entspannungs-, Atmungs- oder Stressbewältigungstechniken oder der Burnout-Prophylaxe. Gerade dieses Thema liegt uns übrigens besonders am Herzen, denn Stress und psychische Belastungen lassen uns am schnellsten altern. Zusammenfassend kann man sagen: Wir wollen unsere Kunden und Kundinnen dabei unterstützen, ein zufriedenes Leben in Ausgeglichenheit zu führen.

→ **ZUR PERSON**

Dr. Esther Maué, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Naturheilverfahren. Age Care Spezialistin, Mental Coach und langjährige Expertin für Gesundheitsfragen in der Frauenzeitschrift „Cosmopolitan“ mit eigener Rubrik.

→ **SPEZIALGEBIET**

Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe, Lifestyle- und Mental-Coaching, naturheilkundlich basierte Ernährungsberatung, Yoga, Meditation und NLP